9 étirements du psoas iliaque pour soulager la douleur !

entrainement-sportif.fr/etirement-psoas.htm

Bruno Chauzi

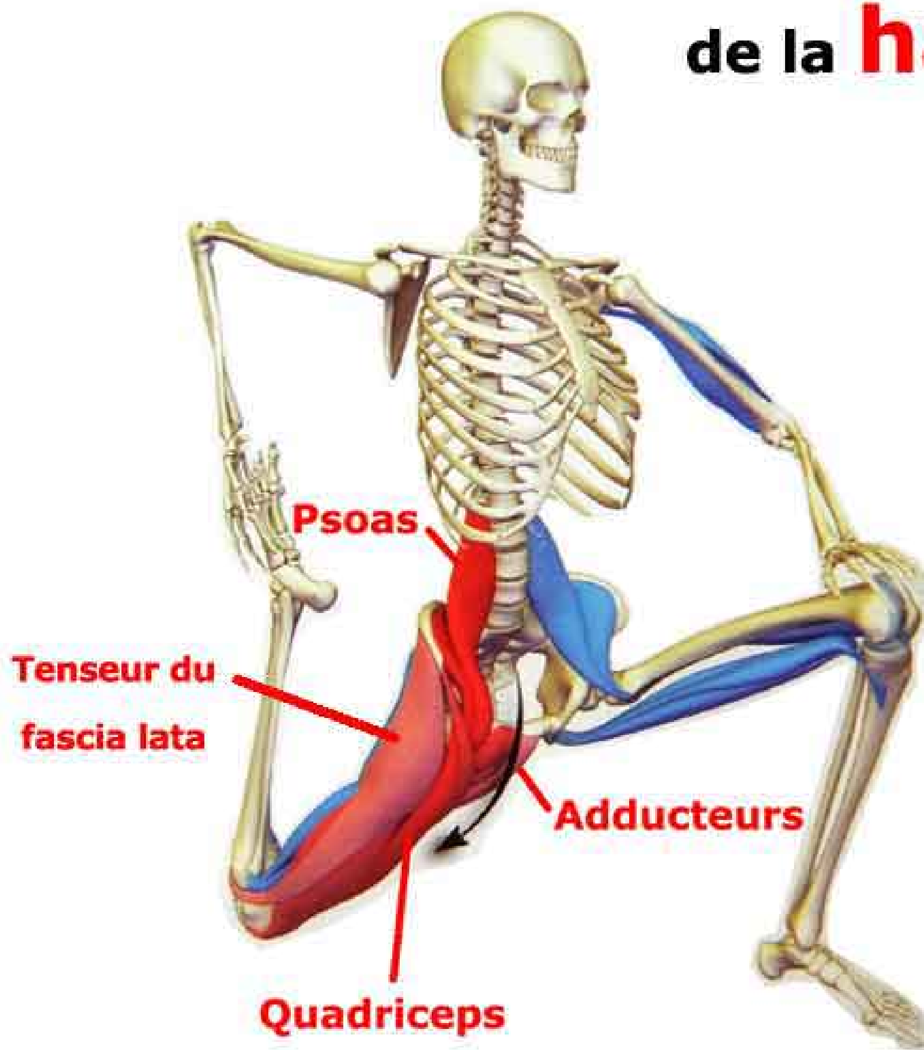


Étirement du psoas iliaque contre la douleur à la hanche et au pubis

Auteur : Bruno Chauzi

Article modifié le 06/08/2023

Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche



entrainement-sportif.fr/etirement-psoas.htm

L'étirement régulier du muscle psoas ne soigne pas mais permet d'éviter une inflammation tendineuse (tendinite), un blocage vertébral et des douleurs diffuses au niveau des hanches et du bassin. En règle générale, le temps de guérison de la tendinite du psoas varie de 4 à 8 semaines, et la douleur disparaît complètement ou est très faible après 12 semaines. S'étirer quotidiennement vous évitera ce repos forcé.

En s'étirant, on augmente aussi l'efficacité et l'amplitude de la foulée de course, l'extension de hanche en fin du soulevé de terre ou encore les coups de pieds de sports de combats et d'arts martiaux.

C'est également le principal étirement à faire après le footing pour se prémunir d'une pubalgie, aussi appelée tendinite du pubis, particulièrement difficile à soigner quand elle est installée. Enfin, pour le yoga, il est important de le renforcer et de l'étirer pour améliorer la stabilité des postures sollicitant la région des hanches.

Étirer le psoas facilite l'extension et la mobilité de la hanche

La plupart des exercices d'étirement utilisés pour libérer le psoas agissent aussi sur les autres muscles fléchisseurs de la hanche, quadriceps, adducteurs et tenseur du fascia lata. En facilitant en douceur l'extension de la hanche, ils neutralisent les 6 effets néfastes de la position assise prolongée listés ci-dessous :

1. Muscles raccourcis et enraidis
2. Effacement de la courbure lombaire et attitude voûtée
3. Impression de hanche bloquée, raide ou douloureuse, suite à la compression d'un nerf qui semble coincé
4. Relâchement des abdominaux profonds et ventre gonflé
5. Douleur au bas du dos

Anatomie et fonctions du psoas

Le psoas est fléchisseur de la hanche et équilibrateur du corps en station debout. Il va des vertèbres lombaires à la hanche. Il est situé au niveau de l'aine.

L'**aine** est la zone corporelle localisée à la réunion de la cuisse et du tronc, unissant les faces antérieures de l'abdomen et de la cuisse. Le terme inguinal désigne tout ce qui est relatif à l'aine. C'est ainsi que l'on parle entre autres d'une hernie inguinale.

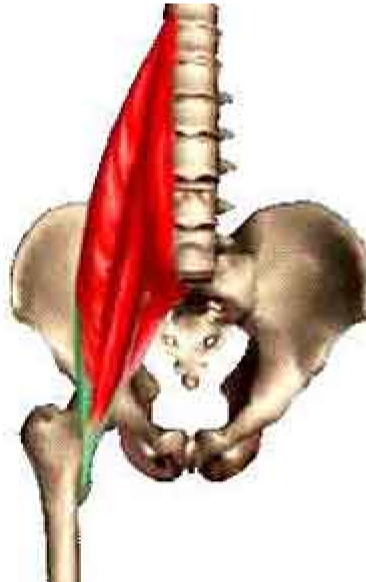
Il est plus fréquent de ressentir une douleur dans l'aine gauche que dans l'aine droite. Cette douleur au psoas gauche a deux significations. D'une part le fascia du psoas (fascia iliaca) est relié à celui du colon situé aussi à gauche.

Psoas et colopathie sont parfois associés. En effet, une colopathie fonctionnelle (syndrome du colon irritable) et les douleurs qui l'accompagnent aura des conséquences directes sur le psoas.

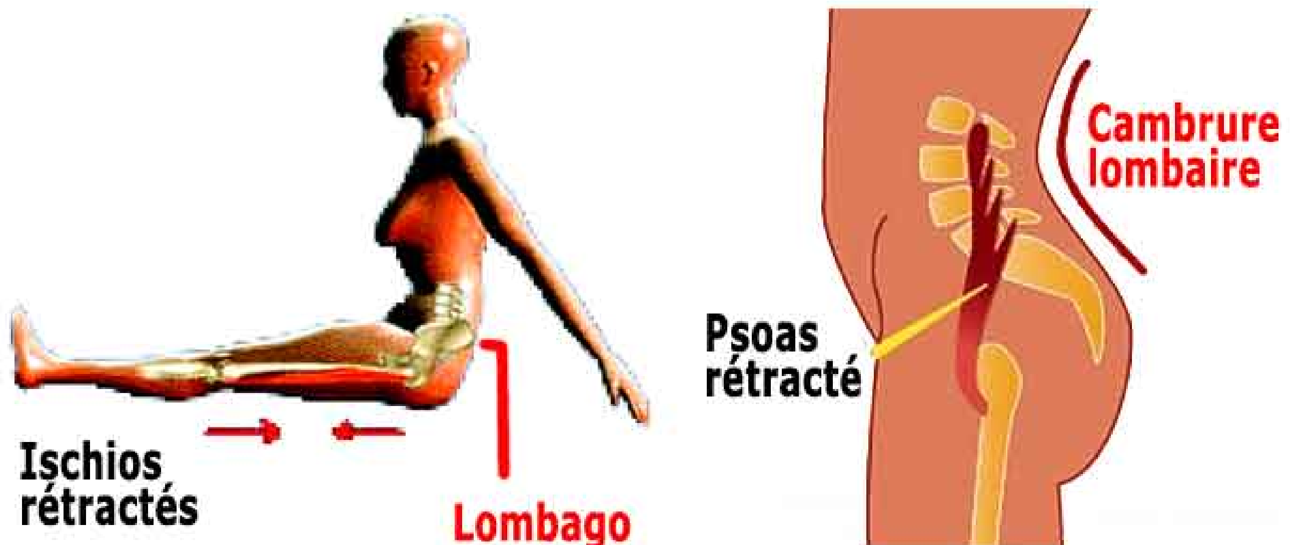
Par ailleurs, le pied d'appui majoritairement dominant chez les humains est le pied gauche ce qui implique une sollicitation bien plus importante du psoas gauche aussi bien pour l'équilibration corporelle globale que pour les sauts et les déplacements.

Si le psoas et son fascia ne sont pas étirés ils se rétractent et peuvent être causes de douleur au ventre (point de côté), de raideur à l'aine (souvent à l'aine gauche) et au dos (lombago). Il est alors possible de continuer à courir pour les sportifs mais il vaut mieux alors

choisir un terrain plat et dur et éviter la terre et le sable. Le muscle Psoas appartient à un groupe musculaire aux caractéristiques biomécaniques semblables. Les autres muscles de ce groupe sont le petit psoas et l'iliaque.



Les muscles antagonistes sont les ischio-jambiers qui, eux, limitent la flexion de la hanche quand ils sont trop raides. Pour une souplesse accrue et une complète mobilité il faut donc aussi étirer les ischio-jambiers quand on étire le psoas-iliaque.



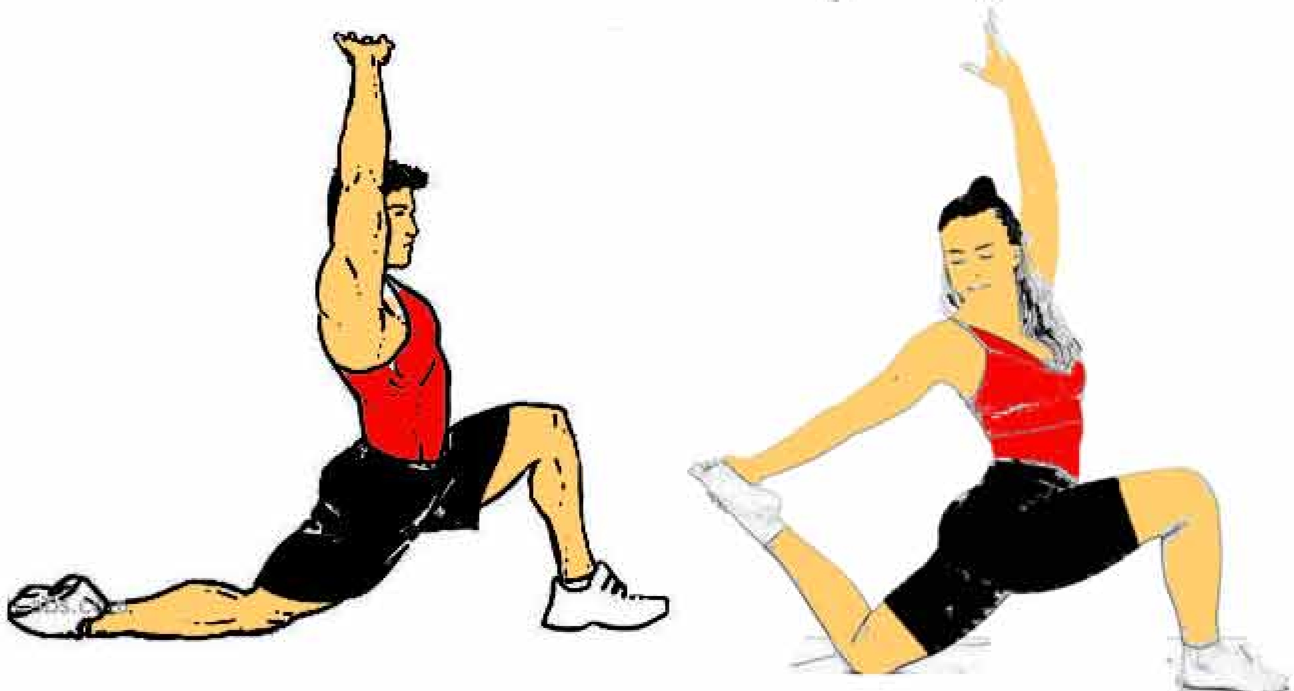
La flexion de la hanche est contrariée par des ischio-jambiers trop courts. La cambrure lombaire et les douleurs diffuses au niveau du bassin sont provoquées par des psoas rétractés

5 étirements des ischio-jambiers

Samson stretch ou Anjaneyasana, étirement du psoas avec un genou à terre

L'exercice illustré suivant est le *Samson Stretch*. Il est parfait pour un étirement couplé du quadriceps et du psoas et pour une ouverture complète de l'articulation de la hanche si le pied arrière est maintenu en hauteur par la main opposée (variante de droite ci dessous).

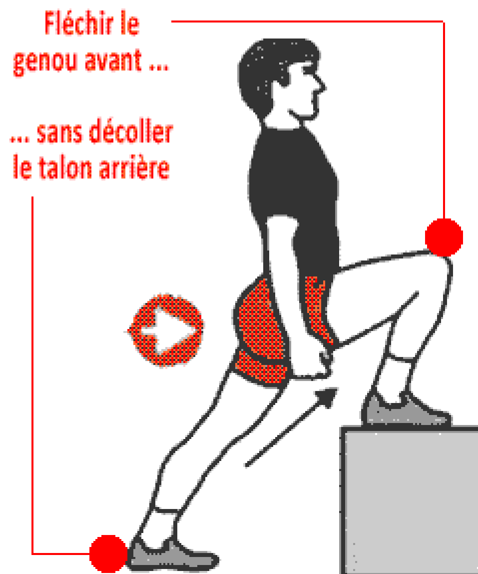
Avec la jambe arrière posée au sol et les deux bras tendus au-dessus de la tête c'est une posture très connue en **yoga** qui s'appelle Anjaneyasana (ou fente basse). On pourra accentuer la tension sur la face externe de la cuisse arrière en inclinant légèrement le buste du côté de la jambe avant fléchie.



3 étirements des quadriceps pour éviter la contracture

Étirement de hanche en position debout

La consigne pour cet étirement en position debout est de placer le pied sur le bord d'une chaise ou d'une table, genou semi-fléchi. Dans cette position il faut faire un léger mouvement de flexion du genou vers l'avant, sans déplacer le pied au sol et sans décoller le talon.



Étirement du psoas pied avant sur-élevé

Hanche: Anatomie, 6 mouvements et Exercices d'étirement

Étirements en position allongée

Étirement de la hanche de niveau facile

Allongé sur le bord d'un lit, on doit ramener une jambe pliée sur le buste et laisser pendre l'autre en soufflant et en se relachant au maximum. Le psoas du côté de la jambe en extension est encore plus sollicité dans cette position en inspirant et en expirant profondément car les insertions du diaphragme et du psoas sont intriquées au niveau de la vertèbre L1. En yoga cette posture s'appelle *Pavanamuktasana* et peut aussi se pratiquer allongé à plat dos à même le sol. Cet étirement est inclus dans notre programme de niveau 2 contre le mal de dos.

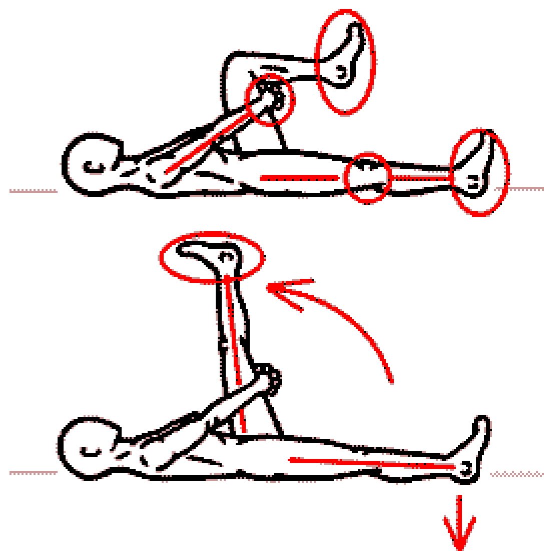


Si aucune douleur n'est ressentie en exécutant cet exercice c'est que le psoas n'est pas fortement contracté. On choisira alors de réaliser les 2 variantes suivantes qui sont un peu plus exigeantes.

3 programmes de 12 exercices contre le mal au dos

Deux variantes plus difficiles de l'étirement allongé précédent

Une première variante plus difficile de l'exercice précédent en position allongée consiste à étirer en même temps ischio-jambiers et psoas iliaque en rapprochant au maximum le genou de la jambe supérieure de la poitrine et en essayant de tendre cette jambe. La jambe inférieure doit rester au sol et ne pas être fléchie durant cet étirement tant que la tension ne provoque pas de douleur. Les muscles de la cuisse sont aussi relâchés que possible.



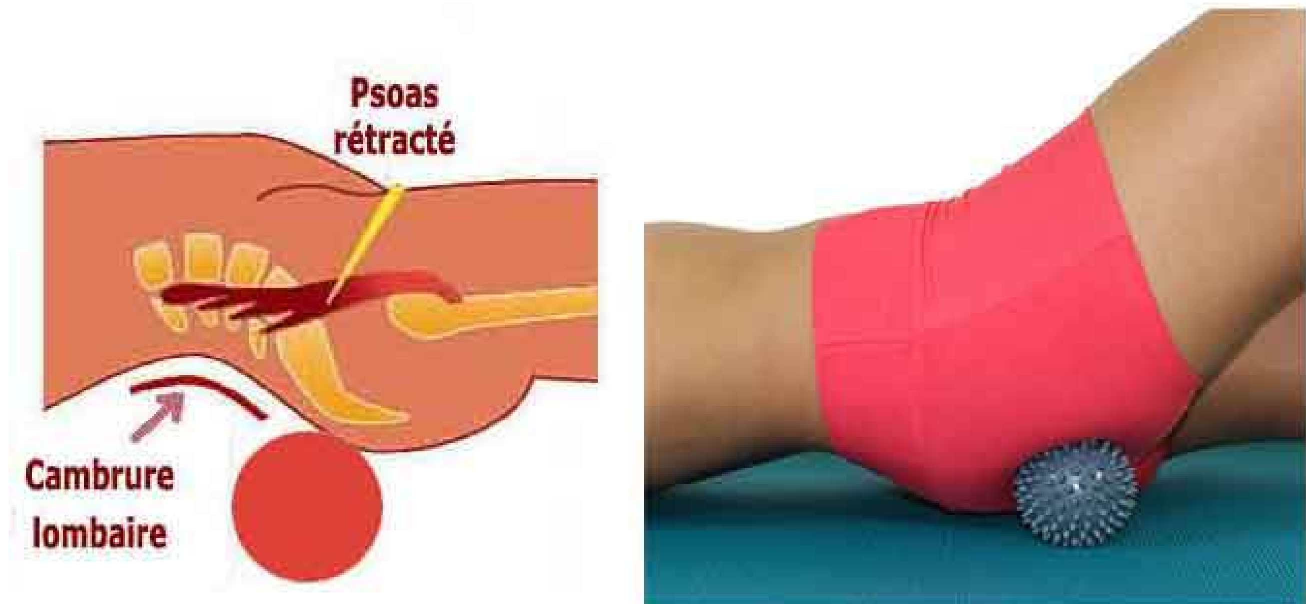
Exercice d'étirement combiné du psoas iliaque et des ischio-jambiers

Une deuxième variante utilise un foam roller ou un petit balle dure lisse ou avec picots pour cibler la pression sur le sacrum. Le foam roller est un rouleau en mousse dense qui est habituellement utilisé pour effectuer des auto-massages musculaires mais il peut aussi servir à s'étirer, à condition de bien le placer.

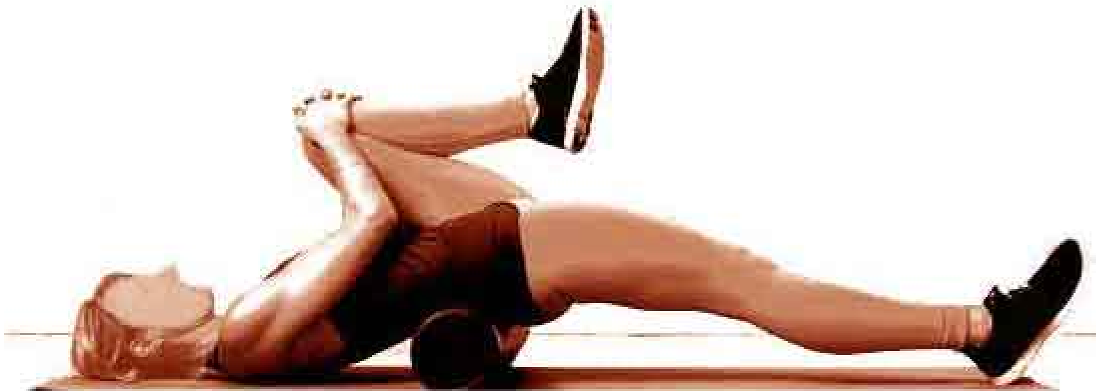
9 auto-massages avec rouleau et 5 techniques de massage manuel

Pour le psoas iliaque le point de pression doit se situer entre ses attaches supérieures vertébrales et ses attaches inférieures sur le fémur.

Auto-massage avec balle dure lisse ou avec picots sur le sacrum et les fessiers



Il faut pour cela s'allonger à plat dos sur le foam roller qui est lui-même appliqué sur le sacrum, juste en dessous de la cambrure lombaire.



On crée ainsi un **levier** qui va allonger, par la seul action de la pesanteur, vos psoas douloureux et rétractés soit par l'effort, soit par une position assise trop longue ou encore à cause d'une mauvaise posture, les jambes croisées en permanence par exemple.

Pour augmenter encore l'étirement on peut poser le bras droit tendu sur le côté et déplacer le genou gauche vers la gauche. On peut aussi étendre les 2 jambes. La tension due à l'étirement doit alors être clairement perçue à l'intérieur des cuisses et au niveau du pubis.

Étirement ressenti dans la hanche et dans l'aine

L'exercice suivant se décompose en trois étapes et il faut un coussin pour soulager une possible douleur aux genoux due à la pression exercée sur le sol.

1 - Vous devez d'abord tendre une jambe derrière vous, le genou de cette jambe est en appui sur le coussin, le pied arrière repose sur le sol en appui sur l'avant du pied, au niveau de la voute plantaire et des orteils.

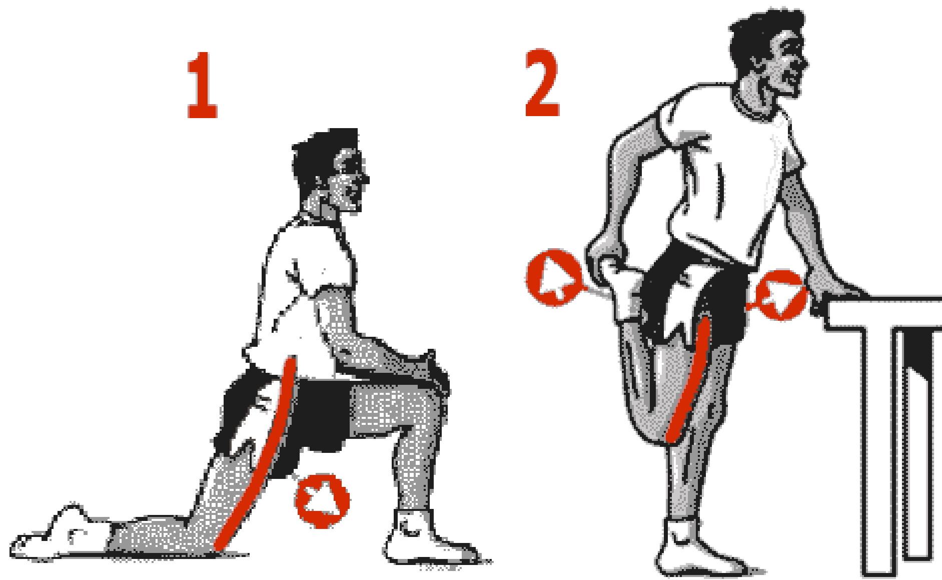
2 - Il faut ensuite avancer progressivement l'autre jambe en ramenant la cuisse contre la poitrine ou, sinon, le plus près possible de celle-ci. Le genou se situe alors entre les 2 épaules, approximativement à la verticale du pied avant.

3 - Sans modifier la position de vos jambes, vous devez abaisser la hanche comme si on appuyait verticalement sur votre bassin. cela doit avoir pour effet un déplacement de la cuisse vers le bas et l'avant comme l'indique la flêche du schéma. Si possible vous gardez la position pendant 20 secondes puis vous changez de jambe.



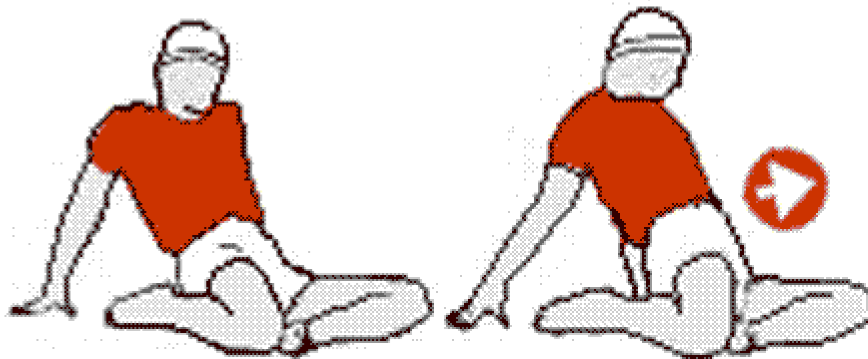
3 étirements couplés pour le quadriceps et le psoas

L'étirement consiste à déclencher une extension de la hanche soit par flexion de la jambe avant (1), soit par traction du pied libre vers le haut (2).



Le maintien du buste redressé permet de maximiser la tension sur le psoas. Durant l'échauffement on veillera à ne pas solliciter l'articulation du genou en tenant trop longtemps cette posture sous peine de diminuer les capacités réactives du muscle.

Le 3° étirement est en position assise, une jambe repliée vers l'arrière et l'autre fléchie ou droite. Basculer la hanche vers l'avant. Vous sentirez un étirement dans le devant de la cuisse, c'est le quadriceps qui est étiré, et au niveau de l'aine pour le psoas. Maintenir la position pendant 20 secondes puis changer de coté.



Flexion extension de la hanche

Questions fréquentes sur l'étirement du psoas

Quels sont les bienfaits de l'étirement régulier du muscle psoas ?

L'étirement régulier du muscle psoas permet d'éviter une inflammation tendineuse (tendinite), un blocage vertébral et des douleurs diffuses au niveau des hanches et du bassin. De plus, il peut améliorer l'efficacité et l'amplitude de la foulée de course, ainsi que la performance dans divers sports de combat et d'arts martiaux.

Quelle est la durée de guérison typique de la tendinite du psoas ?

En règle générale, le temps de guérison de la tendinite du psoas varie de 4 à 8 semaines, et la douleur disparaît complètement ou est très faible après 12 semaines. S'étirer quotidiennement peut contribuer à éviter cette période de repos forcé.

Comment l'étirement du psoas peut-il améliorer la pratique du yoga ?

Pour le yoga, il est important de renforcer et d'étirer le psoas pour améliorer la stabilité des postures sollicitant la région des hanches. Un psoas étiré et fort peut aider à maintenir des positions plus stables et équilibrées.

Quels sont les effets néfastes de la position assise prolongée sur la hanche ?

La position assise prolongée peut entraîner plusieurs effets néfastes sur la hanche, y compris le raccourcissement et l'enraidissement des muscles fléchisseurs de la hanche tels que le psoas, les quadriceps, les adducteurs et le tenseur du fascia lata. Cela peut conduire à une courbure lombaire effacée, une sensation de hanche bloquée, des douleurs et une raideur.

Quels sont les exercices à éviter si on a un muscle psoas tendu ?

Si vous avez un muscle psoas tendu, il faut éviter les exercices qui sollicitent trop cette zone. Les exercices à éviter sont les crunchs, les sit-ups et les squats profonds . Ces exercices sollicitent fortement le muscle psoas et peuvent aggraver la douleur.